

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN SARAPAN BERGIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Valling Valentin^{1*}, Trias Mahmudiono²

Program Studi S1 Gizi, Dept. Gizi, FKM, UNAIR¹

Center for Health and Nutrition Education Counselling and Empowerment, Dept. Gizi, FKM, UNAIR²

*Corresponding Author : vallingva@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu aspek yang krusial dalam menjadikan manusia berkualitas adalah melalui perbaikan pola konsumsi pangan yang berkaitan erat dengan asupan gizi serta memiliki peran penting dalam pertumbuhan otak dan badan secara optimal. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi dan pukul 9.00 pagi, untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian. Siswa sekolah adalah kelompok yang mulai terlibat pada banyak aktivitas dan terlibat aktif pada banyak kegiatan, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup. Siswa kelas VI menjadi sasaran yang relevan karena pada rentang usia ini mereka sering mengalami peningkatan tuntutan akademis. Edukasi gizi juga memiliki keterkaitan erat dengan tingkat pengetahuan sesuai yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana edukasi gizi memengaruhi pengetahuan siswa tentang sarapan bergizi seimbang. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental*, dengan populasi 115 siswa kelas VI SDN Mojo III Surabaya, dan sampel sebanyak 30 orang pada setiap kelompok. Teknik *cluster random sampling* digunakan untuk menentukan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test control group design*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *pre test-post test*. Analisis yang dilakukan merupakan analisis data kuantitatif. Hasil *pre-post test* pengetahuan responden dengan media *flashcard* memiliki *p-value* = 0,011. Sedangkan hasil *pre-post test* pengetahuan responden dengan media *power point* didapatkan *p-value* = 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat perbedaan pengetahuan siswa di SDN Mojo III Surabaya tentang sarapan bergizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *flashcard* dan *power point*.

Kata kunci : edukasi, pengetahuan, sarapan

ABSTRACT

One crucial aspect of developing quality human resources is through improving dietary consumption patterns, which are closely related to nutritional intake and play a significant role in optimal brain and body growth. Breakfast is the activity of eating and drinking that takes place between waking up and 9:00 AM to fulfill part of the daily nutritional needs. School students are a group that starts to engage in many activities and participate actively in various tasks, thus requiring sufficient nutrient intake. Sixth-grade students are a relevant target because, at this age, they often face increasing academic demands. Nutritional education is closely linked to the level of knowledge as expected. The purpose of this study was to determine how nutritional education affects students' knowledge about balanced nutritious breakfasts. This research was a quasi-experimental study, with a population of 115 sixth-grade students at SDN Mojo III Surabaya, and a sample of 30 students in each group. The cluster random sampling technique was used to determine the research sample. This study uses a pre-test and post-test control group design approach. The instrument used is a pre-test and post-test questionnaire. The analysis conducted is quantitative data analysis. The pre-post test results of respondents' knowledge using flashcard media showed a p-value of 0.011, while the pre-post test results of respondents' knowledge using PowerPoint media showed a p-value of 0.001. In conclusion, this study revealed a difference in the knowledge of students at SDN Mojo III Surabaya about balanced nutritious breakfasts before and after nutritional education using flashcard and PowerPoint media.

Keywords : breakfast, education, knowledge

PENDAHULUAN

Salah satu kunci pembangunan bangsa adalah ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu aspek yang krusial dalam mencapai hal ini adalah melalui pendekatan perbaikan pola konsumsi pangan. Asupan gizi yang tepat memiliki peran penting dalam pertumbuhan optimal badan dan otak. Pola konsumsi anak akan menentukan kebiasaan makan saat dewasa, sehingga perhatian khusus harus diberikan pada kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi dan pukul 9.00 pagi, untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15% hingga 30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Permenkes, 2014).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rampersaud, *et al.* (2005) menemukan bahwa dari 10 hingga 30% anak-anak dan remaja di Amerika Serikat dan negara-negara Eropa memiliki kecenderungan untuk tidak sarapan. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah dan Aries (2012) menemukan bahwa 17-59% anak sekolah di berbagai kota besar Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan. Berdasarkan analisis data konsumsi anak usia sekolah di Indonesia menunjukkan bahwa dari 35.000, anak hanya mendapatkan asupan energi kurang dari 15% yang harusnya 15-30% (Hardinsyah dan Aries, 2012). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah dan Andrias (2015) di Surabaya menunjukkan 32.7% siswa tidak sarapan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat tantangan dalam memastikan bahwa semua anak terbiasa untuk sarapan pagi (Hardinsyah dan Aries, 2012).

Siswa sekolah merupakan kelompok yang mulai terlibat pada banyak aktivitas dan terlibat aktif pada banyak kegiatan, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup (Cooke *et al.*, 2007). Penelitian menunjukkan bahwa usia anak-anak pada rentang kelas VI sekolah dasar adalah periode kritis dalam pembentukan pola makan dan perilaku sehat (Baranowski *et al.*, 2002). Siswa kelas VI sekolah dasar menjadi sasaran yang relevan untuk penelitian ini karena pada rentang usia ini mereka sering mengalami peningkatan tuntutan akademis dan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih intensif (Cooke *et al.*, 2007).

Pada konteks ini, SDN Mojo III dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu masalah sarapan siswa. SDN Mojo III sebagai sekolah dasar negeri di Surabaya, memiliki jumlah siswa yang cukup banyak dengan rentang kelas yang luas. Selain itu lokasi sekolah yang strategis dengan adanya kantin yang menyediakan berbagai macam makanan membuat anak-anak mudah untuk mengakses makanan khususnya untuk sarapan (Rosyidah dan Andrias, 2015).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada bulan Januari 2024 di SDN Mojo III. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 115 siswa kelas VI SDN Mojo III menunjukkan bahwa masih terdapat banyak siswa kelas VI di sekolah tersebut yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Studi tersebut mengungkapkan bahwa sebesar 61,7% siswa kelas VI di SDN Mojo III tidak memiliki kebiasaan sarapan. Sebesar 93,9% siswa kelas VI di SDN Mojo III memiliki kebiasaan sarapan yang tidak bergizi seimbang. Alasan siswa melewatkan sarapan yaitu tidak terdapat makanan, terburu-buru datang ke sekolah, sakit perut jika sarapan dan tidak merasa lapar. Hal ini menunjukkan bahwa pendidika gizi di sekolah tersebut masih sangat diperlukan. Edukasi gizi memiliki keterkaitan erat dengan tingkat pengetahuan, penilaian terhadap suatu fakta, percobaan awal, dan perubahan perilaku sesuai yang diharapkan (Gittens *et al.*, 2012). Pengetahuan gizi yang lebih baik akan memengaruhi perubahan perilaku sebelum dan sesudah dilakukan diberikan intervensi (Azhari dan Fayasari, 2020).

Banyak media yang dapat digunakan sebagai bahan untuk belajar. Dalam proses promosi kesehatan, media berfungsi untuk membantu dan memperagakan. Media secara tidak langsung bertujuan untuk memanfaatkan indera sebanyak mungkin untuk suatu objek atau pesan, agar lebih dipahami. Menurut Notoadmojo (2018), semakin banyak indera yang digunakan maka selaras dengan semakin banyaknya pengetahuan yang diperoleh. Media yang digunakan pada

penelitian ini berupa *flashcard* dan *power point* dengan didasarkan pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Quicy (2022) mengenai edukasi menggunakan *flashcard* dan Rahmawati, F. (2022) mengenai edukasi menggunakan *power point*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana edukasi gizi memengaruhi pengetahuan siswa SDN Mojo III tentang sarapan bergizi seimbang.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Mojo III Surabaya pada bulan April tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental*, dengan populasi 115 siswa kelas VI SDN Mojo III Surabaya, dan sampel sebanyak 30 orang pada masing-masing kelompok. Teknik *cluster random sampling* digunakan untuk menentukan dan mengambil sampel penelitian. Kriteria penerimaan, yang mencakup kriteria inklusi dan eksklusi, menentukan pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test control group design*, yaitu desain dengan melakukan *pre-test* sebelum adanya intervensi dan *post-test* setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *flashcard*, *power point* dan kuesioner *pre test-post test*. *Flashcard* dan *power point* digunakan untuk mempromosikan kesehatan atau memberikan informasi tentang kesehatan kepada responden. Kuesioner *pre test-post test* digunakan untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi. Penelitian ini menganalisis data kuantitatif.

HASIL

Hasil penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Sarapan Bergizi Seimbang pada Siswa Kelas VI di SDN Mojo III dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa skor pengetahuan mayoritas pada kelompok dengan media *flashcard* dan kelompok dengan media *power point* sebelum mendapatkan edukasi gizi menunjukkan pengetahuan dengan kategori cukup pada 53,3% responden kelompok media *flashcard* dan pada kelompok media *power point* 43,3% responden. Setelah dilakukan edukasi gizi kepada kedua kelompok diketahui terdapat perubahan yang signifikan untuk kelompok media *flashcard* dengan klasifikasi baik 50%. Begitupun dengan kelompok media *power point* memiliki perubahan yang signifikan dengan klasifikasi baik 46,7% responden.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil *pre-post test* pengetahuan kelompok responden dengan media *flashcard* dengan $p\text{-value} = 0,011$. Sedangkan hasil *pre-post test* pengetahuan kelompok responden dengan media *power point* didapatkan $p\text{-value} = 0,001$.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden dengan Media *Flashcard* dan *Power Point* di SDN Mojo III Surabaya

Pengetahuan	Kelompok Media			
	<i>Flashcard</i>		<i>Power Point</i>	
	n	%	n	%
<i>Pre-test</i>				
Baik	10	33.3	9	30.0
Cukup	16	53.3	13	43.3
Kurang	4	13.3	8	26.7
<i>Post-test</i>				
Baik	15	50.0	14	46.7
Cukup	15	50.0	11	36.7
Kurang	0	0.0	5	16.7

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa pada *pre-test* kelompok dengan media *flashcard* didapatkan hasil dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 10 orang dengan persentase 33,3%, kategori cukup sebanyak 16 orang dengan persentase 53,3% dan kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 13,3%. Sedangkan pada *pre-test* kelompok dengan media *power point* didapatkan hasil dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 9 orang dengan persentase 30,0%, kategori cukup sebanyak 13 orang dengan persentase 43,3% dan kategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 26,7%. Setelah kedua kelompok mendapatkan intervensi dengan dua media yang berbeda didapatkan hasil *post-test* kelompok dengan media *flashcard* kategori pengetahuan baik sebanyak 15 orang dengan persentase 50,0%, kategori cukup sebanyak 15 orang dengan persentase 50,0% dan tidak didapati kategori pengetahuan kurang. Sedangkan pada kelompok dengan media *power point* didapatkan hasil dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 14 orang dengan persentase 46,7%, kategori cukup sebanyak 11 orang dengan persentase 36,7% dan kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 16,7%.

Tabel 2. Pengaruh Media *Flashcard* dan *Power Point* terhadap Pengetahuan Sarapan Bergizi Seimbang pada Siswa Kelas VI di SDN Mojo III Surabaya

Variabel	Media	Pengukuran	Mean	SD	N	<i>p-value</i>
Pengetahuan	<i>Flashcard</i>	<i>Pre-test</i>	6,93	1,2	30	0,011
		<i>Post-test</i>	7,46	1,13		
	<i>Power Point</i>	<i>Pre-test</i>	6,26	1,81	30	0,001
		<i>Post-test</i>	7,13	1,19		

Berdasarkan tabel 2., diketahui bahwa penggunaan media *flashcard* ataupun *power point*, keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan pada siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *p-value* kelompok media *flashcard* dan pada kelompok media *power point* yang menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,005$. Selain itu, nilai rata-rata atau *mean pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok media baik media *flashcard* ataupun *power point* mengalami peningkatan setelah adanya intervensi edukasi gizi.

PEMBAHASAN

Pendekatan edukatif dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta sikap positif terhadap gizi dan memengaruhi kebiasaan makan seseorang merupakan pengertian dari edukasi gizi (Warjito *et al.*, 2020). Edukasi gizi sering dipandang sebagai proses penerjemahan temuan-temuan ilmu gizi dengan metode dari bidang pendidikan dan komunikasi ke masyarakat (Contento, 2011). Edukasi gizi tidak hanya memberi informasi namun juga mendorong pemikiran kritis, perubahan sikap serta keterampilan praktis dan tindakan untuk memfasilitasi serta memungkinkan kebiasaan dan lingkungan makan yang sehat. Dengan menggunakan pendekatan berbasis bukti dan teori akan meningkatkan efektivitas hasil yang diinginkan (Ferranti *et al.*, 2018). Sulit bagi siswa untuk mengubah perilaku mereka khususnya untuk membiasakan sarapan. Namun, perubahan perilaku dapat dimulai dengan meningkatkan pengetahuan siswa terkait manfaat sarapan. Sesuai dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang menyampaikan pesan-pesan positif tentang makanan dapat meningkatkan perilaku makan sehat dan pengetahuan gizi pada anak-anak (McCaughy *et al.*, 2011).

Pengetahuan diartikan sebagai suatu hal yang penting dalam membentuk perilaku seseorang, sehingga akan mendasari terjadinya perubahan sikap dan perilaku (Ghiffari *et al.*, 2021). Menurut Pantaleon (2019) pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi dengan status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi

memiliki peran penting dalam hal pembentukan kebiasaan makan seseorang, karena akan memengaruhi bagaimana seseorang memilih bahan dan jumlah makanan yang tepat (Jauziyah *et al.*, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan adalah hasil dari keingintahuan seseorang berhubungan dengan objek yang dibantu dengan panca indra. Sumber informasi adalah komponen yang dapat memengaruhi pengetahuan. Jika seseorang memiliki akses informasi yang mudah, mereka akan lebih mudah pula untuk mendapatkan pengetahuan baru (Darsini, *et al.*, 2019). Menurut Ajzen (2005) pengetahuan menjadi bagian *background factor* yaitu faktor informasi. Pengetahuan sebagai faktor informasi menjadi variabel individual yang melatarbelakangi seseorang berkaitan dengan perilaku makan (Contento, 2011).

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistika *mann-whitney*, ditemukan bahwa skor pengetahuan sebelum pendidikan gizi pada kelompok yang diberikan media *power point* menunjukkan perbedaan secara signifikan ($p=0,001$) antara sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan gizi, begitupun dengan kelompok yang diberi media *flashcard* memiliki beda yang signifikan ($p=0,011$) antara sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan gizi.

Penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Quicy (2022) yang menargetkan ibu-ibu dasawisma, di mana hasilnya menunjukkan bahwa pemberian intervensi menggunakan media *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Selain itu, penelitian Rahmawati, F. (2022) membuktikan bahwa pendidikan gizi melalui media *power point* terbukti meningkatkan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang. Berdasarkan data yang didapatkan di lapangan, responden pada kelompok media *power point* dan kelompok media *flashcard* telah memiliki pengetahuan yang cukup baik sebelum diberikan intervensi berupa edukasi gizi. Kedua kelompok juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kategori baik yaitu pada kelompok media *power point* 30,0% menjadi 46,7%, sedangkan pada kelompok *flashcard* 33,3 % menjadi 50,0%.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya perbedaan pengetahuan siswa di SDN Mojo III Surabaya mengenai sarapan bergizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media *flashcard*. dan *power point*. Hal ini ibuktikan dengan hasil Uji T, di mana pengetahuan yang diperoleh melalui media *flashcard* memiliki nilai *p-value* = 0,011 dan dengan media *power point* memiliki nilai *p-value* = 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan mengenai pengetahuan siswa antara sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan kedua media tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti bererima kasih kepada semua pihak yang telah dmembantu dalam menyelesaikan penelitian ini melalui dukungan dan bantuannya. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kepada para responden yang telah bersedia berpartisipasi hingga penelitian ini selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005) *Attitudes, Personality and Behavior*. 2nd edition. New York: Open University Press.
- Azhari, M. A. dan Fayasari, A. (2020) Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah. *Aceh Nutrition Journal*, 5(1), pp. 55-61.

- Baranowski, T., Mendlein, J., Resnicow, K., Frank, E., Cullen, K. W., & Baranowski, J. (2002) Physical activity and nutrition in children and youth: an overview of obesity prevention. *Preventive Medicine*, 31(2), pp. 1-10.
- Cooke, L. J., Wardle, J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2007) Demographic, Familial and Trait Predictors of Fruit and Vegetable Consumption by Pre-School Children. *Public Health Nutrition*, 10(5), pp. 1507-1517.
- Contento, I. R. (2011) *Nutrition Education Linking Research, Theory and Practice 2nd edition*. Mississauga: Jones and Bartlett Publishers.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F. and Cahyono, E. A. (2019) 'Pengetahuan; Artikel Review', *Jurnal Keperawatan*, 12(1), pp. 16.
- Ferranti, P., Berry, E., dan Jock, A. (2018) *Encyclopedia of Food Security and Sustainability*. Elsevier.
- Ghiffari, E.M., Harna, Angkasa, D., Wahyuni, Y. dan Purwara L. (2021) Kecukupan Gizi, Pengetahuan dan Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), pp. 10–23.
- Gittens, R.E., Lisako, E., McKyer, J., Goodson, P., Guidry, J., Outley, C. (2013) What about Health Educators? Nutrition Education for Allied Health Professionals. *American Journal of Health Education*, 43(5), pp. 37–41.
- Jauziyah, S.S. A., Nuryanto, Tasni, A. F. A. dan Purwanti, R. (2021) Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 72–81.
- Hardinsyah dan Aries, M. (2012) Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), pp. 89–96.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) *No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- McCaughtry, N., Fahlman, M,m Martin, J. dan Shen, B. (2011) Influences of Constructivist-Oriented Nutrition Education on Urban Middle School Student's Nutrition Knowledge, Self-Efficacy and Behaviors. *Am J Heal Educ*, 42(5), pp. 276-286.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pantaleon, M.G. (2019) Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), pp. 69-76.
- Rahmawati, F. (2022). Edukasi Gizi Brosur & Powerpoint pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kelas VII MTs Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), pp. 46-53.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., Metz, J. D. (2005) Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *J Am Diet Assoc*. 105(5), pp. 743-760.
- Rosyidah, Z. dan Andrias, D. R. (2015) Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), pp. 1–6.
- Quincy, L. A. (2022) Peningkatan pengetahuan Warga Mengenai Gizi Seimbang Menggunakan Kerangka Kerja *Theory of Planned Behavior (TPB)*. *Jurnal Psikologi Konseling*. 21(2), pp. 1987-1995.
- Warjito, Mustofa, A. dan Suhartatik, N. (2020) Peran Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Sikap Konsumsi Remaja di SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali. *Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek*, pp. 382–390.
- Zaki, L. dan Sari, H. P. (2019) Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), pp. 111-122.